અંક : ૨૦ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૪

દશનામ

સરક્યુલર

॥ રામ ॥



દશનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૨

●

અંક : ૨૦

●

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૪

●

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

Join us on **WhatsApp Group**

JOIN

Follow us on **Telegram**

JOIN

For All Volume **Google Drive**

CLICK

તંત્રીલેખ...

પ્રેમની શક્તિ...

પ્રેમ એ દરેક આત્માની નીજી આવશ્યકતા છે. ફક્ત મનુષ્ય જ નહિં પરંતુ પ્રાણીમાત્ર પ્રેમને ઝંખે છે. પ્રેમ કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ માટેની ઈચ્છા કે તેને માટેની ઘનિષ્ટ લાગણી નથી પરંતુ એવી આત્મીયભરી લાગણી કે જે સર્વ સુખોને એક સૂત્રે બાંધે છે. ખરેખર પ્રેમ એ શક્તિશાળી બળ છે. સાચો પ્રેમ નિઃસ્વાર્થ જ હોય છે.

* પ્રેમથી વ્યકિતનું પોતાનું જીવન આનંદમય બને છે.
* પ્રેમપૂર્ણ વ્યવહારથી સર્વના દિલ જીતી શકાય છે જેથી કાર્યો સરળ બની જાય છે.
* પ્રેમાળ સ્વભાવ ભયના વાતાવરણને દૂર કરે છે.
* પ્રેમ અભિમાની વ્યક્તિનું અભિમાન ઓગાળે છે તેમજ ક્રોધની અગ્નિને ઠારે છે.
* પ્રેમ કુટુંબના તાણાવાણા જાળવી રાખે છે. સમાજને છિન્ન-ભિન્ન થતો અટકાવે છે.
* પોતાના સ્વભાવ સિવાય કોઈ આપણને રીબાવતું નથી. આથી આપણા સ્વભાવને મધુર અને પ્રેમાળ બનાવીએ.
* જેના માટે એક પૈસાનું પણ ખર્ચ થતું નથી તેવા પ્રેમાળ અને મધુર શબ્દો ઉચ્ચારિત કરીએ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...

02... તંત્રીલેખ...

04... નવલિકા - "સપ્તપદી"

07... શ્રધ્ધાંજલિ...

08... સોશ્યલ મીડિયાનું વળગણ...

11... આજની એક કરૂણ વાસ્તવિકતા...

13... દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ.

14... અમૃત બિંદુ...

15... સ્નાયુનો થાક એટલે શું?

16... બે સગા ભાઈની બોધ કથા...

18... હાસ્ય કણિકાઓ...

19... કેન્સર શું છે?

21... ચિત્ર સંદેશ...

22... આભાર...

23... સાદર અર્પણ...



નવલિકા ''સપ્તપદી''



- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

ટ્રેન હાવડા જંકશન પ્લેટફોર્મ પરથી ધીમા આંચકા સાથે ઉપડી અને ધીમે ધીમે ગતિ પકડવા લાગી. એસ થ્રી - ૬૧ નંબરની સીટ પર ચાલીસ પ્લસનો શખ્સ અદબ વાળીને બેઠો હતો. પાતળો બાંધો, ચુંબકીય ચહેરો, ભુરી આંખો, દશેક દિવસની વધેલી સફેદ ઝાંય વાળી દાઢી, સફેદ ખમીસ, કોટનનું કથઈ રંગનું પાટલૂન. બારી બહાર ભાગતાં દ્રશ્યો એ કુતુહુલતાથી જોઈ રહ્યો હતો. ઝપાટા ભેર દોડતાં વ્રુક્ષો, ખેતરો, નદી, નાળાં, માણસો, મકાનો... એ બાળ સહજ ભાવથી, તીવ્રતાથી જોઈ રહ્યો હતો.

સામેની સીટ પર ચાલીસ, બેતાલીસ વર્ષની આસપાસની લાગતી બે મહિલાઓ આપસમાં બંગાળી ઉચ્ચારણમાં વાતો કરતી બેઠી હતી. એક લાલ સાડી, બીજી સફેદ સાડીમાં. ટ્રેન તીવ્ર અવાજ કરતી ઝડપથી ભાગી રહી હતી. ગતિ પકડી લીધા બાદ અવાજ હળવો થયો. મહિલાઓએ બેગમાંથી ગોળ પાપડી, ખમણને એવું એવું કાઢ્યું. એક મહિલાએ સામે બેઠા માણસને થોડુંક ખાવા નું લંબાવવા નું કહ્યું, પણ બીજી એ આંખોથી નકાર કર્યો. આ નોંધ્યું તેણે. મનમાં થોડી કડવાશ આવી ગઈ. કહેવાનું

મન થયું કે કોઇ ખાવાનું ભુખ્યું ન હોય... પણ એ કંઈ બોલ્યો નહીં.

ટ્રેન ભાગી રહી હતી એમ એ પણ ખુબ ભાગ્યો હતો જીવનમાં. કારણ વગર. ખોટે ખોટો. વિચારો પણ ભાગી રહ્યા હતા. અશબ્દ વિચારો. કોઇ એક વિષય નહીં. સળંગ. આ કંઠ વિચારો.

તીવ્ર અવાજ આવ્યો અને વિચારો વિખેરાઈ ગયા. વિખેરાઈ ગયેલા શબ્દોને પાછા જોડવાની મથામણ કરવાનું માંડી વાળીને એ એમ જ બારી બહાર જોઈ રહ્યો. ભીડ નહોતી. એકલ દોકલ મુસાફરો હતા. બપોરની સાંજ થઇ. તેણે પુસ્તક કાઢ્યું. કવિતા સંગ્રહ "દરિયા કિનારે...!" એ પેજ ફેરવવા લાગ્યો. પેજ વચ્ચે એક મોર પિંછ રાખતો એ સૂકાઈ ગયું હતું. નાનપણની આ ગમતીલી ટેવ હતી. કોઈ શબ્દ રચના ભાવ વિભોર કરી જતી. એની એક આદત હતી. કોઈક રચના ગમી જાય તો આંખો બંધ કરીને શબ્દોને પંપાળ્યા કરે. એક રચનામાં એ અટક્યો,

થોડીક ક્ષણો આપ, મારે તારી સાથે જીવવું છે.

થોડીક ક્ષણો ઉધાર આપ.. પાછી આપી દઈશ જીવી ને !

એ આહ ભરી ઉઠ્યો. કવિતાનાં શબ્દોની વચ્ચે પોતાને શોધ્યા કરતો. એક વિસરાઈ ગયેલી, અધૂરી પ્રેમ કહાની ક્યારેક યાદ આવી જતી અને એ કવિતામાં કંઇક શોધ્યા કરતો. લખી ન જાણતો, પણ ભાવ આબાદ ઝીલી જાણે. બારીમાંથી સાંજનો પીળો તડકો રેલાઈ આવ્યો. સાંજ ઉગી નીકળી હતી પીળો રંગ લઈ ને. સાંજ હમેશાં રંગો લઈને આવતી અને દિવસ ભરની નિષ્ફળતાઓ ભુલાવી દેતી. રંગોની લ્હાણી કરતી. લંબચોરસ બારીમાંથી ફ્રેમની જેમ દેખાતા પહાડોની પાછળથી સુર્ય રંગ વિખેરી રહયો હતો. ઝાડવાં, નદીઓ, પ્રકૃતિ, આખી દુનિયા, ...બધું જાણે સાથેજ દોડી રહ્યું હતું. ટ્રેનની બારી પર બેસવું ગમતું. અંદરનું બાળક જાગી જતું અને કવિ પણ આળસ મરડીને બેઠો થઈ જતો. ટ્રેન પુલ પરથી પસાર થાય ત્યારે ધડાક ઢીંચક ધડાક ઢીંચકનાં શોર વચ્ચે સ્વચ્છ હવા ચહેરા પર પથરાઈ જતી. શોર મચતો એથી મનમાં અસ્પષ્ટ વિચારોની ગૂંથણી છૂટી પડી જતી. ત્રણેક મહિનાનાં વધેલા સફેદ થઇ રહેલા વાળની લટો ઉડાઉડ કરતી. કલકતા પહેલી વાર ગયો હતો દુરનાં સગાને ત્યાં સામાજીક વ્યવહાર સાંચવવા. જીવનમાં ખુબ રખડ્યો હતો. મુંબઇ, દિલ્હી, દુબઈ પણ આંટો મારી આવ્યો હતો. અંતે ગામમાં નાનકડી દુકાન ખોલીને બેસી ગયો હતો. માં, બાપ ગુજરી ગયાં. પત્ની પણ ચાલી ગઇ ત્યારે ખુબ એકલવાયું લાગ્યું હતું. કોઈ બાળક નહીં. વિધુર જીવન. આવતી કાલની કોઇ આશ નહીં. કોઇ ખાસ ઉમળકો પણ નહીં. જીવનનો રાબેતા ગોઠવાઈ ગયો હતો. ઉઠવું, દુકાને બેસવું, ખાવું, રાત્રે ઊંઘી જવું... કોઈ જ આરોહ અવરોહ વગરની જીંદગી હાંફી ગઈ હતી.

તેની નજર સહજતાથી સામેની સીટ પર બેઠેલી બે મહિલાઓ પર ગઇ. એ મશગુલ હતી વાતો માં. કોઈ પુરુષ મુસાફર

હોત તો આત્મીયતાથી વાત કરી શકાય. સ્ત્રીઓ સાથે વાત કરવા જાઓ તો એ બીજા અર્થો ખોજી કાઢે. સીટ પર લંબાવવાની ઈચ્છા હતી. પણ દોડતી ટ્રેનમાં બારી વાટે સાંજનો લુફ્ત ઉઠાવવાનો લોભ એ છોડી નહોતો શકતો. કોઇ સ્ટેશન આવ્યું. તેણે ચાય અને ખારી સીંગ લીધી. ટ્રેન આગળ વધી. હળવી ફૂંકો સાથે ચાય પતાવી. સીંગનો મુઠ્ઠો ભર્યો. એક એક દાણો ખાવા લાગ્યો. આ બાળ સહજ રીત ગમતી એને.

સુરજ રંગ વિખેરીને અદ્રશ્ય થઇ ગયો. કાળી રાત ઉતરી આવી. જીવનની ફિલોસોફી - રંગો બાદ કાળાશ, કાળાશ બાદ રંગો... ઠંડીની ચમક લાગી એટલે બેગ માંથી ચાદર કાઢી. આંખો બંધ કરીને એ એમ જ પડયો રહયો. સ્ત્રીઓની વાતો હજી ચાલુ હતી. મનોમન મલક્યો. કુદરતે કમાલ બનાવી છે સ્ત્રીઓને. સતત વ્યક્ત થવું હોય છે એમને. પુરુષ મૌન રહી જાણે અને સ્ત્રી બોલી જાણે..! એક વાતનાં હજાર વર્ઝન પેશ કરે. તોય થાકે નહીં. વ્યક્ત થયા કરે સતત. આ સ્ત્રીત્વ.

બંનેની વાતો ચાલુ હતી. આમતો એ સંસ્કારી માણસ. કોઈની વાતો સાંભળે નહીં. પણ માત્ર ધ્યાન ગયું. વાતો સાંભળવા લાગ્યો. એક સ્ત્રી, સફેદ સાડી વાળી, બંને માંથી એ થોડી વધુ રૂપાળી અને નમણી હતી. નયન-નક્ષ નમણાશ ભર્યાં હતાં. અલબત, ધારીને જોવાનું કોઈ કારણ નહોતું. અનર્થ પણ કાઢે. એવી કોઇ આદત પણ નહોતી. થોડી શરમાળ પ્રકૃતિનો. સફેદ સાડી વાળી વિધવા લાગતી હતી. એ પોતાની કથની કહેતી હતી. છુટક છુટક વાક્યો કાને અથડાતાં હતાં એમાંથી વાત ઘડવાની હતી. સળંગ વાતો સાંભળી શકાય એમ નહોતી ટ્રેનનાં અવાજમાં. એ ગમ્મત ખાતર કાન સરવા કરીને સાંભળવા લાગ્યો...
(ક્રમશ:)

દશનામ સરક્યુલર

અંક **દર મહિને** પ્રાપ્ત કરવા **વોટ્સએપ ગ્રુપ** જોઈન કરો.

SCAN TO JOIN

DASHNAM Circular

WhatsApp Group

અશ્રુભીની શ્રધ્ધાંજલિ



કૈ. ચંપાબેન જ્ઞાનગીરી ગોસાઈ

કૈ.વા.તા.: ૨૮-૦૧-૨૦૨૪ રવિવાર સંવત ૨૦૮૦ પોષ વદ ત્રીજ

ભકિત તમે કરી પુણ્ય સૌને મળ્યા, સંઘર્ષ તમે કર્યા સુખ સૌને આપ્યા,
'આપવું' એજ આપનો જીવનમંત્ર હતો. આપના આશિર્વાદથી અમો સમૃધ્ધ થયા.
આપના જેવા પરોપકારી બા મળ્યા એજ અમારૂં સદ્ભાગ્ય છે.
આપશ્રીની હૂંફ કદીય વિસરાશે નહિં.
ભગવાન ભોળાનાથ આપના પરોપકારી દિવ્ય આત્માને
ચિર શાંતિ અર્પે એજ પ્રાર્થના.

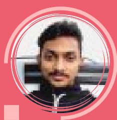
... લિ ...

રાજેન્દ્રગીરી જ્ઞાનગીરી ગોસાઈ
પ્રવિણગીરી જ્ઞાનગીરી ગોસાઈ
દિનેશગીરી જ્ઞાનગીરી ગોસાઈ
રસીકગીરી જ્ઞાનગીરી ગોસાઈ
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

ૐ નમો નારાયણ



સોશ્યલ મીડિયા નું વળગણ...



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
અમદાવાદ

'વૉટ્સએપ પર એક મેસેજ આવ્યો. આ જે મેસેજ છે એ વાંચવા જેવો છે, જીવનમાં ઉતારવા જેવો છે અને એનો અમલ આજથી જ કરવા જેવો છે. પહેલા એ મેસેજ વાંચી લઈએ; '૫૦૦૦ ફેસ-બુક ફ્રેન્ડ્સ, ૨૦૦૦ વૉટ્સએપ કોન્ટેકટસ્, ૩૦૦૦ ટ્વિટર ફોલોઅર્સ અને ઈન્ટેન્સિવ કેર યુનિટની બહાર ૨ વ્યકિત! મહેરબાની વર્ચ્યૂઅલ દુનિયામાંથી બહાર આવી ફેમિલી સાથે જોડાઓ.' આ આજની વાસ્તવિકતા છે અને આ વાસ્તવિકતા સૌ કોઈની સામે છે. આપણે એ સ્તર પર વર્ચ્યુઅલ દુનિયા સાથે કાલ્પનિક વિશ્વમાં જોડાઈ ગયા છીએ કે આપણી સાથે રહેતા અને આપણે માટે જીવતા લોકોને બહું પાછળ છોડી ચૂકયા છીએ.

વૉટ્સએપ, ફેસબુક, ટ્વિટર, ઈન્સ્ટાગ્રામ અને એવા બીજા બધા સોશ્યલ મેસેન્જર જ આપણું જગત બની ગયાં છે. વાઈફ બાજુમાં બેસીને બે શબ્દની વાત કરવા માટે તડપતી હોય અને આપણે ઓફિસમાં જોબ કરતી છોકરીઓને જીવન કેમ જીવવું એની સમજણ આપવાનું કામ કરતા હોઈએ છીએ. દીકરો ઘરમાં એક શબ્દ બોલશે એવી અપેક્ષાએ મા આખો દિવસ દરવાજા પર નજર રાખીને બેસી રહે છે



આપણે સામાજિક સ્તર પર ખતમ થઈ જઈશું અને એ દિવસો પણ દૂર નથી જ. કારણ કે અત્યારે પણ પરિસ્થિતિ તે એવી જ છે કે આપણે બધી દિશાએથી કપાવા માંડયા છીએ. વાઈફ પણ આપણો કોન્ટેકટ વૉટ્સએપ પર કરે છે અને દીકરીએ પણ પપ્પાના ફોટોગ્રાફને ફેસબુક પર જ લાઈક કરીને સંતોષ માની લેવો પડે છે.'

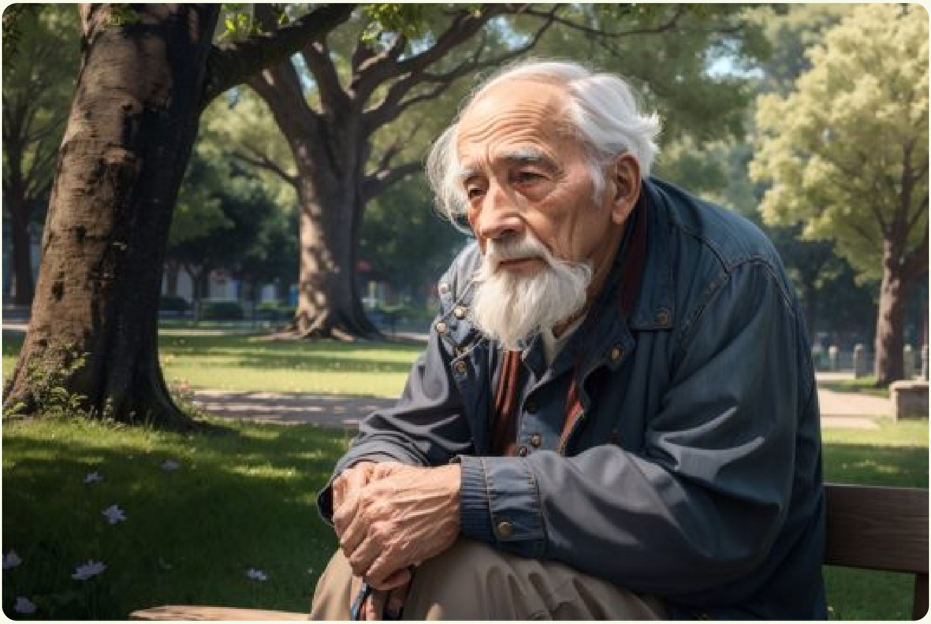
અને ઘરમાં આવીને દીકરો ફેસબુક પર મધર્સ ડેની ચર્ચામાં વ્યસ્ત હોય છે. આવી જ પરિસ્થિતિ બાપુજીની છે અને આવીજ અવસ્થા બાળકોની છે. બીજાનાં બાળકોના ફોટોગ્રાફને ફેસબુક પર લાઈક કરવામાં મગ્ન એવા યંગ પપ્પાને ખબર નથી કે તેનું સંતાન તેની પાસેથી હૂંફની એક ઘડી માગે છે અને એ તેને આપી શકતો નથી. કારણકે આ વ્યસન છે અને આ વ્યસનની લત બહું આકરી બનતી જાય છે. દારૂ અને તમાકુનું જે વ્યસન છે એ વ્યસનને હું સોશ્યલ મીડિયાના વળગણની સરખામણીએ હળવું અને નબળું ગણું છું કારણકે એ શોધવા જવું પડે છે અને એનું સેવન કરવું પડે છે, પણ આ સોશ્યલ મીડિયાનું વળગણ તો એ સ્તર પર હજરા હજૂર છે કે એને રોકવું પણ હવે અઘરું થઈ ગયું છે. આ વ્યસનમાંથી બહાર આવવાની સજાગતા આપણે જ કેળવવી પડશે. જો એવું ન કરી શકયા તો

સોશ્યલ મીડિઆનું વળગણ પરિવાર જીવનની પ્રસન્નતાને હણી રહ્યું છે અને સંતાનોનો અમૂલ્ય સમય બરબાદ થઈ રહ્યો છે. મીડિઆની પાછળનું પાગલપન એક રીતે તો પ્રસિદ્ધિ માટેની ઘેલછા છે. 'મને કેટલા લાઈક મળ્યા?' આ પ્રશ્ન રાતે બે વાગ્યે પણ યુવાન કે યુવતીને જાગવાની ફરજ પાડે છે. પરિવારના સભ્યો વચ્ચેનું અંતર વધારવામાં અને સર્વનાશની દિશા તરફનું અંતર ઘટાડવામાં મોબાઈલ, ફેસબુક અને વૉટ્સએપનું પ્રદાન અલ્પનીય છે. આ સંજોગોમાં શું થઈ શકે? એકલદોકલ શાણા માણસનો એવો સંદેશ વાંચવા મળે કે, 'હવે હું વૉટ્સએપ પર નથી' ત્યારે આનંદ થાય છે કે, હાશ, એક માણસ બચી ગયો!' 'ગ્રૂપ' માંથી નીકળી જતા શૂરવીરો પણ અભિનંદનના અધિકારી છે. 'મહાભિનિષ્ક્રમણ' કરનારા એક પરિચિત યુવાનને પૂછેલું, 'આટલો

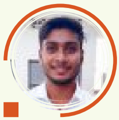


ખૂબસૂરત સંસાર ત્યાગીને સંન્યાસી થઈ જવાનું કારણ?' એમણે એક જ શબ્દમાં જવાબ આપેલો 'વિતંડાવાદ'. પછી એમણે સામે પ્રશ્ન પૂછ્યો, 'એવી બધી પંચાયત ડહોળવા માટે પચ્ચીસમો, છવ્વીસમો કે સત્તાવીસમો કલાક ક્યાંથી લાવશો? પ્રશ્ન તદ્દન સાચો છે. વૉટ્સએપ પર છવાયેલા રહેતા મિત્રો એ માટેનો સમય ક્યાંથી લાવતા હશે? દીકરી, પત્ની કે માતા-પિતાને આપવા માટેનો સમય એમની પાસેથી છીનવી લેવાયો!

વૉટ્સએપ કે મોબાઈલ ફોનના ઉપયોગ અંગે પરિવારમાં અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં બાળકોને ટ્રેનિંગ આપવી પડશે. સોશ્યલ મીડિઆ પર સ્થિર થવા માટેનો સમય નિર્ધારિત કરીએ. પરિવારના તમામ સભ્યો આ નિરર્થક પ્રવૃત્તિ પાછળ એક કલાકથી વધુ સમય ન વેડફી શકે એવી સ્પષ્ટ સમજ કેળવીએ. જીવન કઈ રીતે જીવવું જોઈએ તેની માહિતી આપતા સંદેશાઓ પર નજર ફેરવી લેવાય પછી અટકવું જોઈએ. દિવસ દરમ્યાન હાથ ધરવાના પેન્ડિંગ કામોને અગ્રિમતા આપ્યા પછી સમય બચે તો ટહેલવા નીકળીએ. આધુનિક મીડિઆનો સંપૂર્ણ બહિષ્કાર શક્ય નથી અને જરૂરી પણ નથી. એક વિશાળ ધંધાકીય નેટવર્ક ધરાવતા મિત્રએ જણાવ્યું, 'વૉટ્સએપનો ઉપયોગ હું કિંમતી દસ્તાવેજો કે માહિતીની આપ-લે પૂરતો મર્યાદિત રાખું છું. 'ગુડમોર્નિંગ' કે 'ગુડનાઈટ' પાઠવીને પરિચિતોનો સમય શા માટે વેડફવો? જિંદગી કઈ રીતે જીવવી તે બધા જાણે છે, સુવિચારોનો ઢગલો કોના આંગણે શા માટે ઠાલવવો? સમય પસાર કરવા માટે વરિષ્ઠ નાગરિકો સોશ્યલ મીડિઆના શરણે જાય ત્યાં સુધી ઠીક છે પરંતુ કારકિર્દી - કિસ્સાના નાજુક તબકકામાંથી પસાર થતા યુવા મિત્રો આ ગાંજા-અફીણથી દૂર રહે એમાં જ એમનું કલ્યાણ છે. 'ફેસબુક' પર ફ્રેન્ડશીપ બાંધીને છેતરાયેલા અને મૂરખ ઠરેલા માણસોની સંખ્યા વધતી રહી છે. સોશ્યલ મીડિઆ પર લટકેલા રહેવાના લાભો ગમે એટલા હોય છતાં પણ ચીનમાં એક સ્વીમીંગ પુલમાં પેલી અજાણી યુવતીએ ચાર વર્ષના બાળકને ગુમાવીને આપણને સૌને મહામૂલો મેસેજ પાઠવ્યો છે એવું નથી લાગતું?



આજની એક
કરૂણ વાસ્તવિકતા
અખબારના એક ફેરીયાનો
હૃદયસ્પર્શી અનુભવ...



સુરજપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

મેં જે ઘરોમાં અખબાર પહોંચાડ્યું તેમાંથી એકની ટપાલપેટી બંધ હતી. તેથી મેં દરવાજો ખખડાવ્યો. અસ્થિર પગલાઓ સાથે એક વૃદ્ધ માણસ શ્રી બેનર્જીએ ધીમેથી દરવાજો ખોલ્યો.

મેં પૂછ્યું, "સાહેબ, તમારી ટપાલપેટી કેમ બંધ રાખી છે?"

શ્રી બેનર્જી: "મેં જાણી જોઈને તેને બંધ રાખી છે."

તેણે સ્મિત કર્યું અને ચાલુ રાખ્યું, "હું ઇચ્છું છું કે તમે દરરોજ મને અખબાર પહોંચાડો. કૃપા કરીને દરવાજો ખખડાવો અથવા બેલ વગાડો અને મને રૂબરૂ આપો."

હું આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો ને જવાબ આપ્યો, "ચોક્કસ, પણ તે આપણા બંને માટે અસુવિધા ને સમયનો બગાડ છે."

શ્રી બેનર્જી : બરાબર છે. પણ હું તમને આ માટે દર મહિને વધારાના રૂ. 500/- નોકિંગ ફી તરીકે આપીશ." આજીજીભર્યા

અભિવ્યક્તિ સાથે, તેણે ઉમેર્યું, "જો કોઇ દિવસ એવો આવે કે જ્યારે તમે દરવાજો ખખડાવો અને જવાબ ન આવે તો, તો કૃપા કરીને પોલીસને બોલાવજો!"

હું ચોંકી ગયો અને પૂછ્યું, "કેમ?"

શ્રી બેનર્જી: "મારી પત્નીનું અવસાન થયું, મારો પુત્ર વિદેશમાં છે અને હું અહીં એકલો રહું છું, કોણ જાણે મારો સમય ક્યારે આવશે?"

તે ક્ષણે, મેં વૃધ્દ્ધ માણસની ધુમ્મસવાળી, ભીની આંખો જોઇ.



તેણે આગળ કહ્યું, "મેં ક્યારેય અખબાર વાંચ્યું નથી. ખટખટાવવાનો કે ડોરબેલ વાગવાનો અવાજ સાંભળવા માટે હું તે ખરીદું છું. કોઈ પરિચિત ચહેરો જોવા અને થોડા શબ્દો અને આનંદની આપ-લે કરવા માટે"

તેણે ફેરિયાના હાથ પકડ્યા અને કહ્યું, "બેટા.... પ્લીઝ... મારા પર કૃપા કરજે. !!

આ રહ્યો મારા પુત્રનો વિદેશી ફોન નંબર. જો કોઈ દિવસ તું દરવાજો ખખડાવ અને હું જવાબ ન આપું, તો મારા પુત્રને તેની જાણ કરવા માટે ફોન કરજે."

આ વાંચ્યા પછી, હું માનું છું કે મિત્ર વર્તુળમાં ઘણા એકાંત અનુભવતા હશે તેઓની આ કરુણ અવસ્થામાં WhatsApp શુભેચ્છા સંદેશા મોકલવાનું મહત્વ દરવાજો ખખડાવવા અથવા ડોરબેલ વગાડવાના અર્થ જેવું જ છે

પરિવાર હોવા છતાં એકલા પડી ગયેલા વ્યક્તિઓ માટે વોટ્સએપ એક નહિ પણ અનેકનો સંપર્ક કરાવી વાતચીત થકી એકલતા દૂર કરાવી આપનારુ મહત્વનું પરિબળ છે. માત્ર વૃધ્દ્ધો જ એકલા નથી પડી જતાં કોઈપણ ઉંમરના ને આ લાગુ પડી શકે છે. માટે વોટ્સએપ પર આપનો સંપર્ક રાખતી વ્યક્તિઓની પણ એક એકલતા ને વેદના હોય શકે. તેથી તમે તેમને નવરા કહી હસી કાઢવાને બદલે માન આપો..

કારણ કે, કોઇપણ વ્યક્તિ ને માનસિક થાક ઉતારવા એક ખૂણો જોઇએ છે. જ્યાં બધું કહી શકે, મન મૂકીને રડી શકે. એ આત્માની ઓળખ છે. ત્યાં પરમાત્મા નો વાસ છે અને આ એક નિઃસ્વાર્થ ભાવે, પ્રેમ લાગણીનાં અનુભવરૂપી જ્યોત છે. અહીં જ્યાં ઉંમર, નાતજાત, દેખાવ, કે ભૂતકાળનું કોઈ સ્ટેટસ, હોદ્દો, અમીર, ગરીબ બધું એક બાજુ રહી જાય છે.

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજી. ટ્રસ્ટ) જામનગર સંચાલિત

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા, અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજના દર્દી પરિવારને
વિનામુલ્યે (નિ:શુલ્ક)
રહેવાની સુવિધા પુરી પાડતું **ભવન.**

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન 11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT: 29/6/2912 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

SCAN TO PAY
WITH ANY BHIM UPI APP

:: બેંકની વિગત ::

ખાતાનું નામ : **શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર**
બેંકનું નામ : **બેન્ક ઓફ બરોડા** (લાલ બંગલા શાખા) જામનગર.
ખાતા નંબર : **58090 10000 0447**
IFSC Code : **BARB0LALJAM** (Fifth Letter is ZERO)

:: વહીવટી કાર્યાલય ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુંદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બંધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પાછળ, જામનગર-૩૬૧૦૦૧. **M.: 98248 88187**

અમૃત
બિંદુ

દાન...

જરૂરિયાતવાળી વ્યકિતની પાસે જઈને આપવું શ્રેષ્ઠ દાન છે.
તેને આપણી પાસે બોલાવીને આપવું એ મધ્યમ દાન છે.
માગવાથી આપવું અધમ છે અને
સેવા કરાવીને આપવું એ તો સર્વથા નિષ્ફળ અને વ્યર્થ છે.

દાન આપવાની શૈલી આ છે :
તમે દાન આપો પણ એ આપતાં જ તમારું મોં ફેરવી લો,
કે જેથી લેનારના મોં ઉપરની શરમ તમે જોઈ જ ન શકો!

યુદ્ધમાં વીરતા દાખવવી એની કાંઈ નવાઈ નથી,
પરંતુ ઈર્ષાહીન દાન કરવું અત્યંત કઠિન છે.
જગતમાં મહાપરાક્રમી શૂરવીર તો અનેક છે,
પરંતુ દાનેશ્વરી બધા કરતાં શ્રેષ્ઠ છે.

દાન મનુષ્યને સમૃદ્ધ બનાવતું જાય છે.
લાલસા વિપત્તિનો સંચય કરીને ચાલી જાય છે;
જ્યારે સંગ્રહી રાખેલું ધન મનુષ્યને લોભી બનાવે છે;
મોટ દાની બનો.

કોઈપણ વ્યકિતના મૃત્યુ સમયે સૌ કોઈ દાન આપે છે.
મૃત્યુ સમયે દાન આપવા કરતાં જીવનપર્યંત દાન કરવું
અતિ ઉત્તમ છે, અતિ શ્રેયકર છે.

જેવું પર્સ ખાલી થઈ જાય છે
તેવું જ હૃદય સમૃદ્ધ થઈ જાય છે.

દાનનું પ્રત્યેક કાર્ય સ્વર્ગના પથ પ્રતિ
પ્રયાણ કરવાનું એક ચરણ છે.





સ્નાયુનો **થાક** એટલે શું?



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

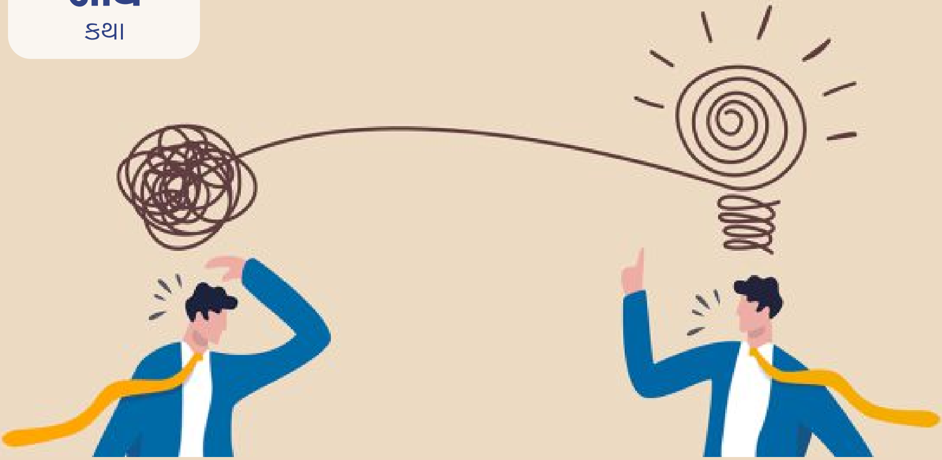
કસરતની શરૂઆતમાં અથવા કાર્યો કરતી વખતે, તમારા સ્નાયુઓ મજબૂત અને સ્થિતિસ્થાપક લાગે છે. જો કે, સમય જતાં અને હલનચલનનું પુનરાવર્તન કર્યા પછી, તમારા સ્નાયુઓ નબળા અને થાકની લાગણી અનુભવવાનું શરૂ કરી શકે છે. આને સ્નાયુઓના થાક તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે.

સ્નાયુઓનો થાક એ એક લક્ષણ છે જે તમારા સ્નાયુઓની સમય જતાં કરવાની ક્ષમતાને ઘટાડે છે. તે થાકની સ્થિતિ સાથે સંકળાયેલી હોઈ શકે છે, ઘણીવાર સખત પ્રવૃત્તિ અથવા કસરતને અનુસરીને. જ્યારે તમે થાકનો અનુભવ કરો છો, ત્યારે તમારા સ્નાયુઓની હિલચાલ પાછળનું બળ ઘટે છે, જેના કારણે તમે નબળાઈ અનુભવો છો. કસરત અને અન્ય શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ એ સ્નાયુઓના થાકનું સામાન્ય કારણ છે.

આ લક્ષણના અન્ય સંભવિત કારણોમાં સામેલ છેઃ એડિસનની બીમારીની ઉંમર, એનિમિયા, ચિંતા, સેરેબ્રલ પાલ્સી, ક્રોનિક ફટીગ સિન્ડ્રોમ (સીએફએસ), ડિહાઇડ્રેશન, ડિપ્રેસન, હિપેટાઇટિસ સી, એચઆઇવી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા (ફ્લૂ) , કસરતનો અભાવ, લેક્ટિક એસિડ ઉત્પાદન, દવાઓ, ખનિજ ઉણપ, સ્નાયુબદ્ધ ડિસ્ટ્રોફી, માયોસાઇટિસ (સ્નાયુમાં બળતરા) , તબીબી સ્થિતિને કારણે નબળા સ્નાયુઓનો સ્વર, ગર્ભાવસ્થા, ઊંઘની વંચિતતા, સ્ટ્રોક વગેરે.

સ્નાયુઓનો થાક શરીર પર ગમે ત્યાં થઈ શકે છે. આ સ્થિતિનો પ્રારંભિક સંકેત એ સ્નાયુઓની નબળાઇ છે. સ્નાયુના થાક સાથે સંકળાયેલા અન્ય લક્ષણોમાં સામેલ છેઃ દુઃખાવો, સ્થાનિક પીડા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, સ્નાયુઓમાં ધ્રુજારી, નબળી પકડ, સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ, સ્નાયુઓમાં ખેંચાણ. જો તમને દૈનિક કાર્યો કરવામાં મુશ્કેલી પડવાનું શરૂ થાય અથવા જો તમારા ચિહ્નો વધુ ખરાબ થવા માંડે, તો તાત્કાલિક તબીબી સહાય મેળવો. આ આરોગ્યની વધુ ગંભીર સ્થિતિનો સંકેત હોઈ શકે છે.

બોધ
કથા



બે સગા ભાઈની કથા...

દુનિયા પાસે **હકારાત્મક** અને **નકારાત્મક** એમ બધું જ છે. એમાંથી **શું મેળવવું** એ કેવળ **આપણા પર** આધાર રાખે છે...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

બે સગા ભાઈઓ હતાં.

એમનો એક કેફી દ્રવ્યોનો બંધાણી, દારૂડિયો અને આડા રસ્તે ચડી ગયેલો હતો. એ વારંવાર ઘરમાં ઝઘડા કરતો. પોતાની પત્ની અને બાળકોને પણ અવારનવાર મારતો. જ્યારે બીજો ભાઈ એક સફળ બિઝનેસમૅન હતો. ખૂબ જ આનંદી, પ્રેમાળ અને કુટુંબપરાયણ હતો. સમાજમાં એનું ખૂબ માન હતું. ગામના થોડાક પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિઓમાં એની ગણતરી થતી.

ઘણાને આની નવાઈ લાગતી. બધાને થતું કે એકજ માતા-પિતાના સંતાન અને એકજ વાતાવરણમાં ઊછરેલા હોવા છતાં આ બંને ભાઈઓમાં આટલો બધો ફર્ક હોવાનું કારણ શું હોઈ શકે? એટલે એમાંના એક જણે આ રહસ્યનો તાગ મેળવવાનું નક્કી કર્યું. સૌપ્રથમ એણે ખરાબ લતે ચડી ગયેલા ભાઈને જઈને પૂછ્યું, 'તમે અત્યારે જે કાંઈ છો, જે કાંઈ કરો છો એ બધા માટે તમને પ્રેરણા ક્યાંથી મળેલી? તમે આજે જે પરિસ્થિતિમાં છો એના માટે તમારા મતે

જવાબદાર કોણ છે?'

'મારા પિતાજી ! બીજું કોણ વળી ?' પેલા દારૂડિયાએ જવાબ આપ્યો, 'એ પોતે નશીલી દવાઓના બંધાણી હતા. દારૂ પણ એટલો જ ઢીંચતા. રોજ રાત્રે ઘરે આવીને મારી માને મારતા. અમારામાંથી કોઈક ઝાપટે ચડી જાય તો અમનેય ઢીબી નાખતા. હવે તમે જ કહો! આવું દૃષ્ટાંત ઘરમાં હોય તો આપણે પણ ધીમે ધીમે એના જેવા જ બની જઈએ ને! મારા કિસ્સામાં પણ એમ જ બન્યું!' પેલા પૂછનારને આ વાત બરાબર લાગી.

ત્યાર બાદ એ બીજા ભાઈ પાસે ગયો. એ ભાઈ અત્યંત પ્રતિષ્ઠા ધરાવતો અને ઉચ્ચ જીવન જીવતો હતો. એને પણ પેલાએ એ જ સવાલ પૂછ્યો જે એણે એના દારૂડિયા ભાઈને પૂછ્યો હતો કે, 'તમે અત્યારે જે કાંઈ છો, જે કાંઈ કરો છો એ બધા માટે તમને પ્રેરણા ક્યાંથી મળેલી? તમે આજે જે પરિસ્થિતિમાં છો એના માટે તમારા મતે જવાબદાર કોણ છે?' 'મારા પિતાજી! બીજું કોણ વળી?' પેલા પ્રતિષ્ઠિત વ્યક્તિએ જવાબ આપ્યો.

હવે પેલા સવાલ કરનાર માણસને નવાઈ લાગી. એનાથી પૂછ્યા વિના રહેવાયું નહીં કે, 'પરંતુ તમારા પિતાજી તો દારૂડિયા, નશીલી દવાના બંધાણી અને ઝઘડાળુ હતા. એ તમારી પ્રેરણામૂર્તિ કઈ રીતે હોઈ શકે?'

'અરે! એમ જ છે. સાચું કહું છું. એ જ મારી પ્રેરણામૂર્તિ રહ્યા છે.' પેલા ભાઈએ જવાબ આપ્યો, 'જુઓ! હું નાનો હતો ત્યારથી મારા પિતાજીને નશીલી દવા પીને કે દારૂ પીને ઘરે આવતા જોતો. એ મારી માતાને મારતા કે ઘણીવાર અમારો વારો પણ પાડી દેતા અને એવી દરેક રાત્રે એમને જોઈને હું નક્કી કરતો, અરે! એમ કહું કે દૃઢ નિશ્ચય જ કરતો કે આવી જિંદગી તો મારી નહીં જ હોય અને આવો તો હું ક્યારેય નહીં બનું! અને તમે જુઓ જ છો, એના લીધે મળેલું પરિણામ તમારી નજર સામે જ છે!'

પૂછવાવાળા માણસને એની વાત પણ બિલકુલ સાચી લાગી!

દુનિયા પાસે હકારાત્મક અને નકારાત્મક એમ બધું જ છે. એમાંથી શું મેળવવું એ કેવળ આપણા પર આધાર રાખે છે!

દશનામ સરક્યુલર
ના બધા જ અંક પ્રાપ્ત કરવા
ટેલિગ્રામ ચેનલ જોઈન કરો.
DASHNAM Circular
Telegram Channel



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

- એક્વાર પરીક્ષામાં આળસ પર નિબંધ લખવા જણાવ્યું હતું.
  પપ્પુએ બધા પાનાં કોરા રાખીને નીચે લખ્યું, આ જ આળસ છે.

• • •

- પપ્પુ તેની પત્નીને : અચ્છા સાંભળ...
  તું છેને આ સફેદ સલવાર પર પીળો કુર્તો પહેરીને મારી સાથે બહાર નહિ આવ...
  પત્ની: કેમ શું થયું ? ખરાબ લાગે છે ?
  પપ્પુ: ના પણ મને એમ લાગે છે કે હું કઢી ભાત લઇને નીકળ્યો એવું લાગે છે.
  ... પપ્પુ સવારથી બહાર બેઠો છે...

• • •

- એક બહેને સ્ટેટ્સ મૂક્યું કે આખી દુનિયામાં હું એકલી જ શરદ પૂનમની ચાંદની છું...
  સાલું પછી ખબર પડી કે એનું નામ જ ચાંદની છે, ઘરવાળાનું નામ શરદ છે અને સસરાનું નામ પુનમચંદ છે

• • •

- અચાનક પત્ની એ પૂછ્યું ....
  આ CBI વાળા 4/5 વર્ષ જૂનો data WhatsApp માંથી ક્યાં સોફ્ટવેરથી કાઢી શકે છે .....????
  કસમથી આખી રાત ચિંતામાં કાઢી....

- ભૂરો: બિલ્ડરો પણ હવે પતિઓની ભાવનાઓને સમજી ગયા છે...
  હવે નવા ફ્લેટો નાં જે બાંધકામ થાય છે, તેમાં માળીયા બનાવતા જ નથી...
  ન રહેગા બાંસ ન બજેગી બાંસુરી.

• • •

- શિક્ષકે પહેલું ભણતા છોકરાને પૂછ્યું, 'ત' ને કાનો શું થાય?
  ભૂરો: મારો મોટો ભાઈ થાય.
  શિક્ષક હજુ વિચારે છે.

• • •

- પપ્પા એ એના છોકરાની તલાશી લીધી, સિગારેટ, બીડી ચલતું છોકરી ના નંબર નીકળ્યા.
  પપ્પા : આ બધુ ક્યારથી ચાલુ છે?
  છોકરો: પપ્પા આ જેકેટ તો તમારું છે.

• • •

- ટીચર: પાકિસ્તાન ની સીમા પર કોઈ ગોળીબાર કરે તો શું કરવાનું?
  ભૂરો: ઈ ઉપાદી સીમા ના મમ્મી પપ્પા ની છે.
  તમે ભણાવવામાં ધ્યાન આપો ને.





કેન્સર શું છે?


ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

કેન્સર એ એક જટિલ અને વ્યાપક શબ્દ છે, જે શરીરમાં અસાધારણ કોષોની અનિયંત્રિત વૃદ્ધિ અને પ્રસાર દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ રોગોના જૂથનો ઉલ્લેખ કરે છે. કેન્સરના કોષો તરીકે ઓળખાતા આ અસામાન્ય કોષોમાં તંદુરસ્ત પેશીઓ અને અંગો પર આક્રમણ કરવાની અને નાશ કરવાની ક્ષમતા હોય છે.

તંદુરસ્ત શરીરમાં, કોષો સામાન્ય પેશી કાર્ય જાળવવા અને ક્ષતિગ્રસ્ત કોષોને સુધારવા માટે નિયંત્રિત રીતે વધે છે, વિભાજિત થાય છે અને મૃત્યુ પામે છે. જો કે, કેન્સરમાં, આ સામાન્ય પ્રક્રિયા વિક્ષેપિત થાય છે. કેન્સરના ચોક્કસ કારણો મોટાભાગે મલ્ટિફેક્ટોરિયલ હોય છે અને તેમાં આનુવંશિક પરિવર્તન, કાર્સિનોજેન્સ (જેમ કે તમાકુનો ધુમાડો અથવા અમુક રસાયણો), અંતર્ગત ક્રોનિક સોજા, હોર્મોનલ અસંતુલન અને અન્ય વિવિધ પરિબળોનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

કેન્સરના વિકાસમાં સામાન્ય રીતે અનેક તબક્કાઓનો સમાવેશ થાય છે. તે સામાન્ય રીતે આનુવંશિક પરિવર્તન અથવા પરિવર્તનની શ્રેણીથી શરૂ થાય છે જે

કોષના ડીએનએની સામાન્ય કામગીરીને અસર કરે છે. આ પરિવર્તનો અવ્યવસ્થિત રીતે થઈ શકે છે અથવા માતાપિતા પાસેથી વારસામાં મળી શકે છે. કેટલાક જોખમી પરિબળો, જેમ કે તમાકુનો ઉપયોગ, કિરણોત્સર્ગના સંપર્કમાં, અથવા વાયરલ ચેપ, આ પરિવર્તનની સંભાવનાને વધારી શકે છે.

એકવાર કોષના ડીએનએમાં ફેરફાર કરવામાં આવે તે પછી, તે ઝડપથી વિભાજીત અને ગુણાકાર કરવાનું શરૂ કરી શકે છે, જેને ગાંઠ કહેવાય છે. ગાંઠ સૌમ્ય અથવા જીવલેણ હોઈ શકે છે. સૌમ્ય ગાંઠો બિન-કેન્સરયુક્ત હોય છે અને તે નજીકના પેશીઓ પર આક્રમણ કરતી નથી અથવા શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાતી નથી. બીજી તરફ, જીવલેણ ગાંઠો કેન્સરગ્રસ્ત હોય છે અને તે આસપાસના પેશીઓ પર આક્રમણ કરવાની અને મેટાસ્ટેસાઇઝ કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે, જેનો અર્થ છે કે તે લોહીના પ્રવાહ અથવા લસિકા તંત્ર દ્વારા શરીરના અન્ય ભાગોમાં ફેલાઈ શકે છે.

જેમ કેન્સર આગળ વધે છે, તે અંગો અને પેશીઓની સામાન્ય કામગીરીમાં દખલ કરી શકે છે. કેન્સરના કોષો ઓક્સિજન અને પોષક તત્ત્વોના સ્વસ્થ કોષોને વંચિત કરી શકે છે, ઝેરી પદાર્થો ઉત્પન્ન કરી શકે છે અને શરીરની સામાન્ય શારીરિક પ્રક્રિયાઓને વિક્ષેપિત કરી શકે છે. કેન્સરના લક્ષણો અને અસરો રોગના પ્રકાર અને તબક્કા તેમજ તેમાં સામેલ અંગો અથવા પેશીઓ પર આધાર રાખે છે.

કેન્સર એ ગંભીર અને જીવલેણ સ્થિતિ હોઈ શકે છે, પરંતુ તબીબી સંશોધન અને સારવારની પ્રગતિએ કેન્સરના ઘણા દર્દીઓ માટે પરિણામોમાં સુધારો કર્યો છે. કેન્સરની સારવારમાં શસ્ત્રક્રિયા, રેડિયેશન થેરાપી, કીમોથેરાપી, ઇમ્યુનોથેરાપી, લક્ષિત ઉપચાર અને હોર્મોન ઉપચારનો સમાવેશ થાય છે. સારવારની પસંદગી કેન્સરના પ્રકાર અને તબક્કા, દર્દીનું એકંદર આરોગ્ય અને વ્યક્તિગત પસંદગીઓ સહિત વિવિધ પરિબળો પર આધારિત છે.

દશનામ સરક્યુલર
અંક **દર મહિને** પ્રાપ્ત કરવા
વોટ્સએપ ગ્રુપ જોઈન કરો.
DASHNAM Circular
WhatsApp Group

સુખી લોકો તેમની પાસે **જે છે** તેના પર **ધ્યાન કેન્દ્રિત** કરે છે.



HAPPY PEOPLE **FOCUS** ON WHAT THEY **HAVE**

UNHAPPY PEOPLE **FOCUS** ON WHAT'S **MISSING**



દુ:ખી લોકો **જે ખૂટે છે** તેના પર **ધ્યાન કેન્દ્રિત** કરે છે.



આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **ફેબ્રુઆરી–૨૦૨૪**નો **૨૦મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું.

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"
Telegram Channel Link :
https://telegram.me/dashnamcircular

WhatsApp Group Link :
https://chat.whatsapp.com/JetVbaUVzpFLD610IGk9hc

પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિતા
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)